フリーモーション

FREEMOTION FITNESS™

このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございます。
正しく安全にお使いいただくため、ご使用前にこの「取扱説明書」を
よくお読みください。
「取扱説明書」は
・1部を現場用として、常に参照できる状態を保ってください。
・1部を保存用として大切に保管してください。

03-118②L3

目　次

ページ	
3	フリーモーションとは？
4	移行作用とは？
5	個人情報ファイル
6	メディカルインフォメーション
7	パーソナルエクササイズプログラム
	Free Motion
8	アブドミナル
9	スクワット
10	チェスト
11	ロウ
12	リフト
13	ショルダー
14	ケーブルクロス
15	ラット
16	トライセップ
17	バイセップ
18	クアド
19	ハムストリング
20	カーフ
21	ステップ
22	グループフリーモーション

FREEMOTION FITNESS™

WHAT IS FREE MOTION ?

何年もの間、ストレングス・トレーニングマシーンは特定の筋肉を鍛えるためにデザインされてきました。しかしこれは日常の身体の動きとは異なります。例えば “ボールを投げる” 動作は単純な動きでしょうか？違います。“投げる”動作には身体の各部と筋肉の複雑なコンビネーション ー足首から脚部、殿部、肩、腕、手首、手まで— が必要です。

より優れた動作を生み出すためには、身体全体の各部と動作に関わる筋が継ぎ目なく協調して動く必要があります。これはどのような動作を行うときでも同様です。利用者が身体全体とそれに呼応する筋肉群を自由に鍛えることが出来る、日常動作を行うのに必要な機能的トレーニングを行うようなシステムを開発しました。

フリーモーションはフリーモーションフットネス社の絶え間ない努力により完成に至った革新的システムで無限の成果を得るための制限のない動き（UNLIMITED MOTION FOR UNLIMITED RESULT）をトレーニングにもたらします。フリーモーションの独特な（特許申請中）デザインを利用すれば、より効率的にトレーニングして具体的な成果を得ることができます。機能的訓練（FUNCTIONAL TRAINING）の重要性が叫ばれる中、フリーモーションはそのようなニーズを提供できる最初のシステムとなりました。フリーモーションは我々がかつて体験したことのないトレーニングシステムなのです。

フリーモーションのトレーニングを可能にした技術と工学はそれだけでも画期的なものです。しかし、それはまだ総合的なフリーモーションシステムのはじまりにすぎません。はっきりとした結果を得たいと思うなら、フィットネスクラブでグランドゼロのマシンを使って優れたトレーニング方法を実践したくなるものです。クラブのトレーナーに頼めば目的にきちんとたどり着けるようにそれぞれの必要に合わせたプログラムを組んでくれるはずです。

フリーモーションがもたらすものは誰もが必要な何か…。それは人が日常動作と同じ動作のトレーニングをすることです。

“移行作用”とは？

まずはじめに“作用”の定義づけを行います。作用は人が日常動作をあらゆる方法で実行する能力を指します。“移行”は日常動作に対するトレーニングの有効性です。“移行”の量は設定したゴールに対してどのくらい制限されたトレーニングを行うかによって決まります。たとえば、ゴールが日常の家事をこなせるようにすることであれば、あなたはそのゴールに適したエクササイズ、筋力強化のプログラムを作成するでしょう。

例を挙げると、上腕二頭筋の“カール”を行うときに、完全に可動域を制限して上腕二頭筋のみのエクササイズを行うより、エクササイズ中に肩関節の伸展/屈曲動作を融合させた動作のほうがより日常動作に近く、より大きな移行作用を得ることができます。また、上腕二頭筋のみのトレーニングを行う場合、多くのユーザーはアームレストを支点として物を持ち上げる動作を行うため、アームレストパッドで支持されていることになります。このため実際よりも非効率的に大きなウェイトを持ち上げていることになります。どちらのエクササイズを行う場合でも、上腕筋力が向上しますが、単関節運動よりも多関節運動のほうがより日常動作に類似した動作であり、より有効な移行作用を得ることが可能です。

個人情報プロファイル

名前 _____	日付 _____ 年 月 日
住所 _____	年齢 _____
郵便番号 _____	生年月日 _____ 年 月 日
_____	性別 □男性 □女性
電話番号(自宅) _____	
電話番号(会社) _____	

一般的質問と医学的質問

トレーニングを始める前に以下の質問について答えてください。この質問に基づいてトレーニング目標を設定しますので、充分に注意して考えながら記入してください。

1. 主なトレーニングの目的
(下の欄から3つを選んでください。最も重要なものに1、以下2，3と番号を記入してください。)

_____肉体強化 _____ダイエット ____筋力強化
_____ボディビルディング リハビリテーション 術後リハビリテーション
_____腰痛予防と改善 ____ストレス解消 ____ケガ予防
_____フィットネス ____身体機能の向上 ____心肺機能向上のためのフィットネス
_____健康づくり ____柔軟性の向上 ____エネルギーの向上
_____スポーツ能力の向上

上にリストアップされていないトレーニング目的やスポーツ履歴があれば記入してください。

_____

2. あなたは現在エクササイズプログラムを受けていますか？ □ はい □ いいえ
はいと答えた場合のみ記入してください。どのくらいの期間、どのようなタイプのエクササイズですか？

_____

3. 以前に何らかのトレーニングセッションに参加したことがありますか？ □ はい □ いいえ

4. 一週間に何日/何時間くらいトレーニングが可能ですか？ _____

5. 職業(役職や肉体的、精神的な責任についての情報も記入してください。)

_____

6. 10 段階であなたのストレスレベルを記入してください。 _____仕事上 _____日常

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
低 ← →高

7. 自己診断であなたは
□ほとんど体を動かさない □適度に運動をしている □運動をしている □積極的に運動をしている

メディカルインフォメーション

「はい」と記入した項目について、内容を下の「特記事項、説明」の項にできるかぎり具体的に記入してください。

1.	□ はい	□ いいえ	現在、腰痛がありますか？
2.	□ はい	□ いいえ	現在、触れたり押したりすると痛む所がありますか？
3.	□ はい	□ いいえ	現在、張りやはれなどがありますか？
4.	□ はい	□ いいえ	現在、しびれを感じる所はありますか？
5.	□ はい	□ いいえ	頭痛を感じることが多いですか？
6.	□ はい	□ いいえ	現在、妊娠中ですか？
7.	□ はい	□ いいえ	糖尿病またはその傾向はありますか？
8.	□ はい	□ いいえ	高血圧またはその傾向はありますか？
9.	□ はい	□ いいえ	高コレステロールまたはその傾向はありますか？
10.	□ はい	□ いいえ	てんかんを起こしたことがありますか
11.	□ はい	□ いいえ	外科手術をしたことがありますか？
12.	□ はい	□ いいえ	骨折をしたことがありますか？
13.	□ はい	□ いいえ	関節にはれ、むくみ、痛みなどはありますか？
14.	□ はい	□ いいえ	寝つきが悪い、または不眠症ですか？
15.	□ はい	□ いいえ	疲れやすい、または疲労を感じやすいほうですか？
16.	□ はい	□ いいえ	冷え性またはその傾向がありますか？

特記項目、説明_____

_____

_____

_____

_____

17. 最後に健康診断を受けたのはいつですか？ _____
18. 服用している薬はありますか？あれば記入してください。_____
19. 服用している補助栄養食品があれば記入してください。_____

パーソナル　エクササイズプログラム

名前: _____
日付: _____
メモ: _____
_____

目的	エクササイズのポイント
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____

番号	マシン	動作	ポジション	回数	速度	休息	セット数	メモ
1								
2								
3								
4								
5								
6								

個人的適応								
1								
2								
3								
4								
5								
6								

FREE MOTION ABDOMINAL

はじめに:

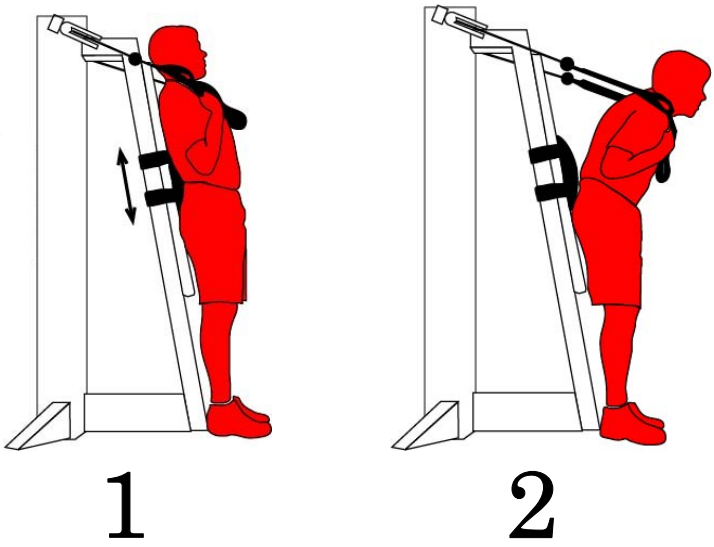
競技者に限らずフィットネスを行う上で腹筋は体幹の安定性、腰痛予防、姿勢維持のためには不可欠です。

- 体幹は、身体を動かしているときに、身体の均衡を維持する。
- 腹筋は生命維持に必要な内臓器官を保護するのに役立っている。
- 体幹を経由して力を発揮したり、安定させたり、伝達している。

電球を取り付けるような動作や小さな子供を椅子から持ち上げる動作のような回転運動を行うときはいつでもしっかりした体幹が必要です。立位で行う **Free Motion Abdominal** は上肢、下肢、斜位面を機能的に強化します。更に

- エステティックで腹筋を鍛えることで身体が小さく引き締まって見えます。
- 解剖学的に腹筋はウエストラインを平らするためのガードルの役目を果たしています。
- トータルボディパワーの向上
- 身体のスピード、敏捷性、協調性の向上
- 腰部の支持に貢献します。

1. 準備 （PREPARATION）
   - バックパッドを腰のベルトの上の位置にセットし、マシンに背中を向けて立ちます。（1）
   - それぞれの手で肩から担ぐようにストラップを持ちます。（1）
2. 基本動作 （MOVEMENT）
   - 開始位置（1）で腹部を脊柱に向けて内側にへこませます。
   - 両脇をしめ、腹直筋をひきしめます。上体をコントロールしながら前方に曲げます。（2） ゆっくり、開始位置まで戻ってください。（1） この動作を繰り返します。



3. エクササイズのポイント （EXERCISE TIPS）

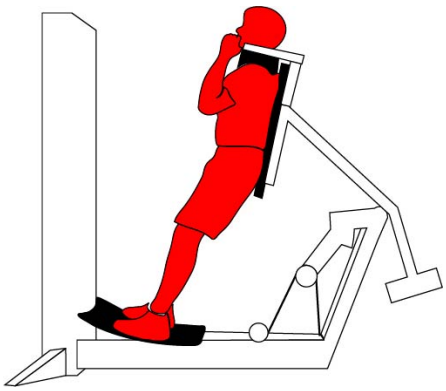
   正面を向いて運動を行ってください。慣れてきたら回旋運動（屈曲しながら身体をねじる）を行ってください。バックパッドは取り外しができますので、邪魔な場合には取り外してください。痛みを感じない可動域内で運動を行ってください。

F R E E M O T I O N S Q U A T

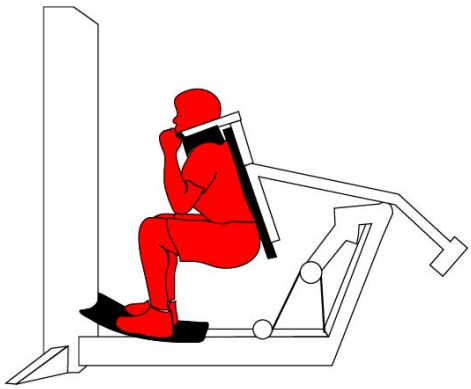
はじめに:
全身のウェイトトレーニングは健康な身体づくりには不可欠なものです。全身を使ったウェイトトレーニングは、筋力のみならず、腱、靭帯、骨の強化を促します。また、日頃のストレス解消にも効果的です。 **Free Motion Squat** は全身運動を行うためのマシンです。なぜなら腹筋と背筋は脊柱を支えるために同時に動くようになっているからです。体幹の筋群を強化することは全身の筋肉の強調性を保つためにはとても重要なことです。研究者によって示されているように、アクティブシステム(筋肉)が強化されれば、パッシブシステム(骨、関節、腱)にかかる負担は少なくなります。
利点としては

- 全身運動が行える
- 全ての年代の人にも使いやすい ― ユーザーフレンドリー
- 様々なパターンでの強化が可能
- 従来のマシンよりも安全な運動が可能
- 両脚と脊柱筋群の強化が可能
- 姿勢の安定、矯正
- 挙上スピードのコントロールが容易に行える
- 不適切な負荷で運動を行うことが少ない

1. 準備 (PREPARATION)
   - ウェイトスタックの方を向き両手でハンドグリップを持ちます。背筋を伸ばします。
   - 両足を肩幅に広げてください。(1)
2. 基本動作 (MOVEMENT)
   - 右手グリップのリリースハンドルを握ったまま両膝を曲げ、常に姿勢を保ちながら踏み込んでください。(2) リリースハンドルを放すとウェイトが有効になります。
   - 姿勢を保ちながら、開始位置まで戻ります。(1) この動作を繰り返します。**運動を終了する時には(2)のポジションで右手グリップのリリースハンドルを握ったまま(ウェイトスタックを解放してから)立ち上がってください。**



1



2

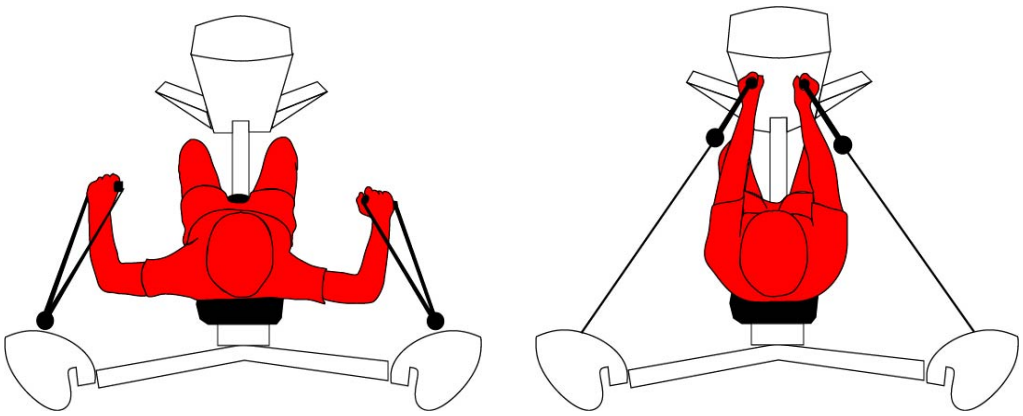
3. エクササイズのポイント (EXERCISE TIPS)
   つま先と膝の位置が常に真っ直ぐになるようにしてください。無理のない可動域で運動を行ってください。運動中は常に全身のバランスを取りながら行ってください。

F R E E M O T I O N C H E S T

はじめに:
日常生活において、“物を押す”動作をする時に体幹、胸、肩、両腕、及び、両脚の筋肉を機能的に協調させる能力は必要不可欠です。 **Free Motion Chest Station** は特にこの“押す”動作で必要とされる筋群をターゲットにしています。このマシンの動きはとくに以下の目的でデザインされています。

- ベビーカーやショッピングカートを押したりする能力の向上
- 姿勢の安定、矯正
- 左右独立したアームの動き
- 過労によるケガ、災害を防ぐため脳に体幹、胸、肩、両腕、及び、両脚の協調性を学習させる
- スポーツ中の“押す動作”能力の向上（例：テニスのフォアハンド、野球のスローイングなど）
- 肩、腕、胸の筋群に絞った筋力強化

1. 準備 （PREPARATION）
   - 左右のハンドルをそれぞれ握ります。
   - 背筋を伸ばして座ります。（1）
2. 基本動作 （MOVEMENT）
   - 開始位置（1）で腹部を内側に引き込むようにします。（腹筋を緊張させます。）
   - 背筋を伸ばした姿勢を維持しながら、ハンドルを前方へ押します。（2）
   - 肘の柔軟性を保ちながら開始位置まで戻ります。（1） この動作を繰り返します。



1　　2

3. エクササイズのポイント （EXERCISE TIPS）

   両腕だけで運動をするのではなく、身体全体で運動をするように心がけてください。急激な加速をつけて運動したり、肘を完全に伸展させたり、肩関節に負担をかけたりするような動作は避けてください。無理な動作は避けてください。自分でコントロールできる重量のウェイトで運動をしてください。

F R E E M O T I O N R O W

はじめに:
腹筋と同様に背筋は体幹の安定性、機能性を維持させるのに非常に重要なものです。85%以上のアメリカ人は慢性的な腰痛を経験するといわれています。その主な要因は体幹の筋力、柔軟性の低下によるものです。 **Free Motion Row Station** は、無制限の動きで表面と内面の体幹の筋力強化を促します。
利点としては

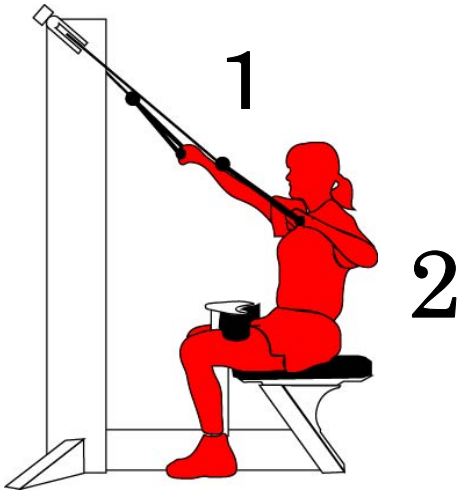
- 日常生活におけるさまざまな種類の活動能力の向上
- 無制限な動きによる柔軟性の向上
- 表面と内面の両方で体幹筋力の強化
- 左右独立したアームの動きで日常生活動作で用いられる筋組織を鍛えることが可能
- 背筋の強化により腰部、臀部、脚が引きしまって見える

1. 準備 （PREPARATION）

- 左右ハンドルをそれぞれ握ります。
- 背筋を伸ばして座ります。（1）

2. 基本動作 （MOVEMENT）

- 開始位置（1）で腹部を内側に引き込むようにします。（腹筋を緊張させます。）
- 背筋を伸ばした姿勢を維持しながら、ハンドルを自分の方へ引きつけます（2）
- 開始位置まで戻ります。（1） この動作を繰り返します。



3. エクササイズのポイント （EXERCISE TIPS）

両腕だけで運動をするのではなく、身体全体で運動をするように心がけてください。反動を付けて運動するような無理な動作は避けてください。自分でコントロールできる重量のウェイトで運動をしてください。

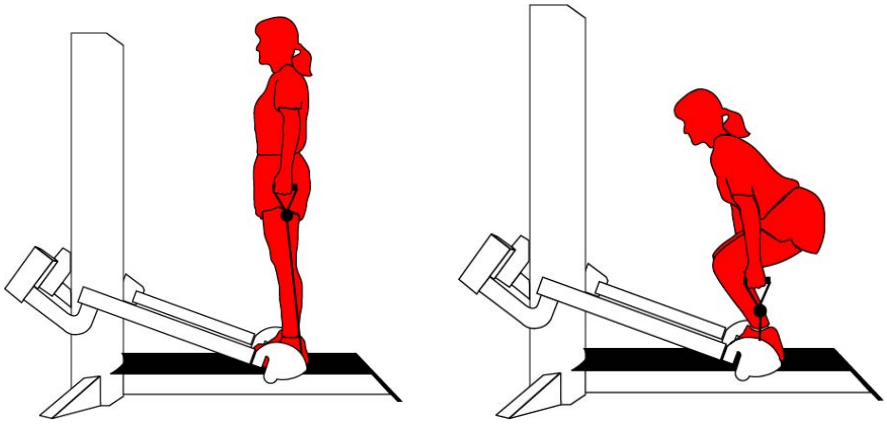
F R E E M O T I O N L I F T

はじめに:
“リフティング動作”で一番重要なのは床から物を持ち上げる動作です。物を持ち上げたり身体を曲げたりする動作は日常生活で最も頻繁に行うものです。正しい姿勢でこれらの動作を行わないと、背中にかなりの負担がかかってしまいます。正しい姿勢でリフティング動作を練習し、強化することは日常生活でのあらゆる活動能力を向上させます。

Free Motion Lift は

- ダンベルやバーベルを使わずにスクワット、突進、リフト動作を行える。
- レンジリミッター機構により全ての年代の人にも使いやすい ― ユーザーフレンドリー
- 日常生活と同じ動作を再現できるような片手リフト動作が行える
- 体幹を守るための筋群を強化
- 全身を使う動作が行える
- カロリー消費の大きい運動を行える。

1. 準備 （PREPARATION）
   - 両足を肩幅に広げてください。（1）
   - 背筋を伸ばして立ってください。
2. 基本動作 （MOVEMENT）
   - まっすぐ腰をおろし、両手でそれぞれのハンドルを握ってください。（2）
   - 背筋を伸ばし腹部を内側に引き込むような姿勢を維持し、膝を真っ直ぐ伸ばしてください。
   - 開始位置まで戻ります。（1） この動作を繰り返します。



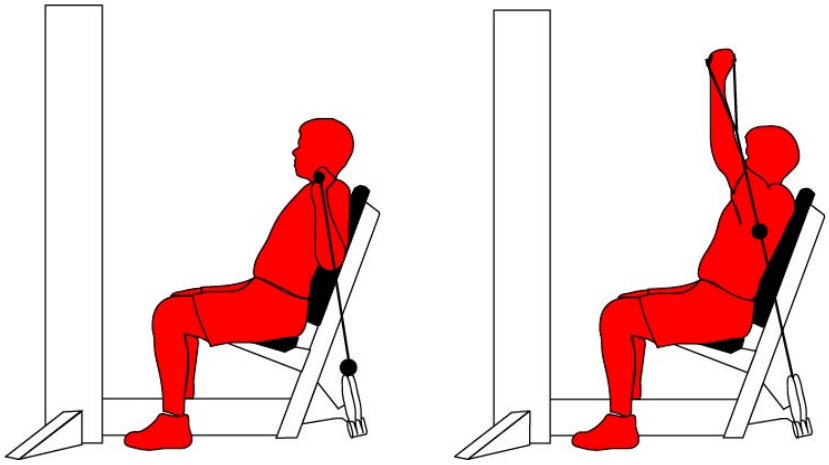
3. エクササイズのポイント （EXERCISE TIPS）
   膝がつま先の内側や外側に向かないようにしてください。膝とつま先は常に真っ直ぐになるようにしてください。
   踵が床から浮かないようにしてください。運動中は常に正しい姿勢を維持するように心がけてください。

FREE MOTION SHOULDER

はじめに:
腕を前後左右に動かしたり、旋回させたりする時には常に肩関節が動かされています。肩関節は全身の中で最も可動域が広く損傷しやすい関節です。無制限な動きでの肩関節、肩筋群の強化は、そうした損傷を予防することになります。 **Free Motion Shoulder** は無制限な動き、自由な肩関節の動きのままで機能的な筋力強化を行うことができます。利点としては、

- インナーマッスル／アウターマッスルの強化
- スポーツのための筋力強化
- 姿勢の安定、矯正
- 日常生活におけるさまざまな種類の活動能力の向上
- 肩関節周辺の筋の強化、ケガ、損傷予防
- 左右独立したアームの動き
- 協調性の向上
- マルチトレーニングアングル（動作角度／方向の多様性）
- 肩全体のフォルムを整える

1. 準備 （PREPARATION）
   - 左右のハンドルをそれぞれ握ります。
   - 大腿部と床を水平にして、背筋を伸ばして座ります。（1）
   - 姿勢を維持しながら肘を肩の高さまで挙げます。（1）
2. 基本動作 （MOVEMENT）
   - 開始位置（1）で腹部を内側に引き込むようにします。（腹筋を緊張させます。）
   - 背筋を伸ばした姿勢を維持しながら、ハンドルを上方へ持ち上げます（2）
   - 開始位置まで戻ります。（1） この動作を繰り返します。



3. エクササイズのポイント （EXERCISE TIPS）
   運動中は常に背筋を伸ばした姿勢を維持するようにしてください。両腕は自然な軌道をとるように運動をしてください。左右の腕の動きを揃える必要はありません。

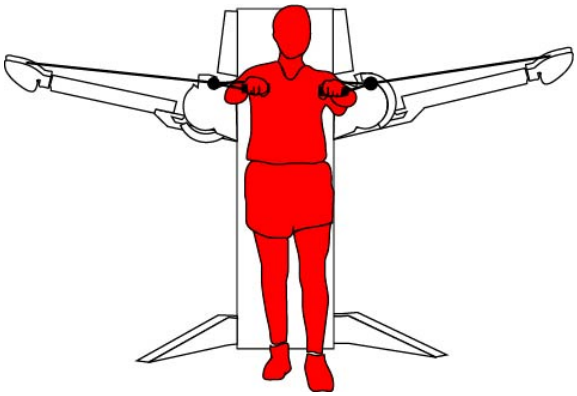
FREE MOTION CABLE CROSS

はじめに:
ファンクショナルエクササイズとはゴールや必要性にあわせた身体バランス、筋力、協調性の向上を目的としたエクササイズです。身体のバランスをとり、コントロールするためには、必要な情報を自分の脳の中に蓄えておく必要があります。日常生活の多くを椅子に座って過ごすことが多い人は、この能力が低下してしまいます。 **Free Motion Cable Cross** を使いトレーニングすることにより、身体バランスや協調性などの感覚の受容能力を向上させることができます。インナーマッスル／アウターマッスルへの感覚の受容能力を増すことで人体機能を改善することが可能です。

- 過労によるケガ、災害を防ぐため脳に体幹、胸、肩、両腕、及び、両脚の協調性を学習させる
- 日常生活の必要に応じて骨盤を安定させる方法を腹筋に学習させる。
- 左右独立したアームの動きにより日常生活に適した機能的運動の向上
- 無制限な動きによる柔軟性の向上
- 全身を使う動作が行える
- カロリー消費の大きい運動を行える。
- ケーブルの長さ 最大12フィート（約3m60cm）
- 様々な運動パターンでの運動が可能

1. 準備 （PREPARATION）
   - マシンに背を向けて立ち、左右のハンドルを握ります。
   - マシンの中央で背筋を伸ばした姿勢を維持します。左右の脚は少し前後させてください。
2. 基本動作 （MOVEMENT）
   - 開始位置で腹部を内側に引き込むようにします。（腹筋を緊張させます。）
   - 背筋を伸ばした姿勢を維持しながら、ハンドルを前方へ押し出します
   - 肘の柔軟性を保ちながら開始位置まで戻ります。この動作を繰り返します。

   注意）このマシンではインストラクションプラカードに表示されているように12パターンの異なった動作での運動を行うことが出来ます。



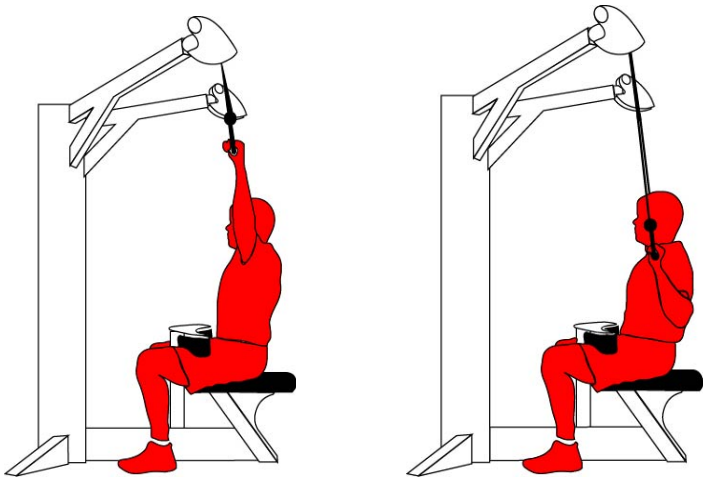
3. エクササイズのポイント （EXERCISE TIPS）
   両腕だけで運動をするのではなく、身体全体で運動をするように心がけてください。膝は常に少し曲げた状態で運動を行ってください。

F R E E M O T I O N L A T

はじめに:
強い背筋群は脊柱を支えるためには不可欠な筋肉です。リフティング動作を行う際などは、背筋群は非常に重要な役割を果たします。腰痛に悩む人の多く(成人の約85%)は背筋力の弱化、退化、持久力、耐久性の低下などの傾向があります。 **Free Motion Lat** は背筋群の耐久力、持久力の向上や物を引く力、筋力の強化に効果的なエクササイズを行うことができます。

- 姿勢の安定、矯正
- 全身を使う動作が行える(フルボディワークアウト)
- 左右独立したアームの動きにより日常生活に適した機能的運動の向上
- 全ての年代の人にも使いやすい ― ユーザーフレンドリー
- ケガ予防、防止
- "物を引く"筋力の強化
- 無制限な動きによる柔軟性の向上
- 骨密度の向上

1. 準備 (PREPARATION)
   - 左右ハンドルをそれぞれ握ります。
   - 大腿部と床を水平にして、背筋を伸ばして座ります。(1)
2. 基本動作 (MOVEMENT)
   - 開始位置(1)で腹部を内側に引き込むようにします。(腹筋を緊張させます。)
   - 背筋を伸ばした姿勢を維持しながら、ハンドルを自分の方向へ引きつけます。(2)
   - 開始位置まで戻ります。(1) この動作を繰り返します。



1　　2

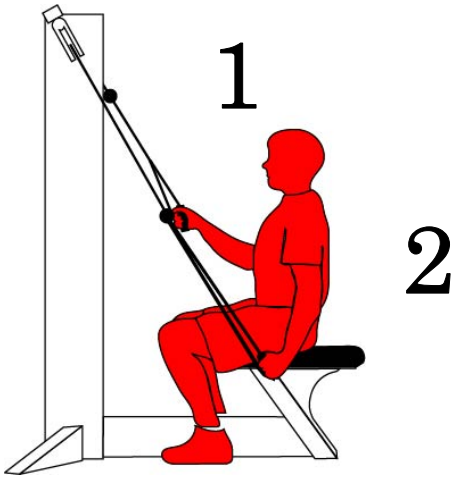
3. エクササイズのポイント (EXERCISE TIPS)
   常に正しい姿勢を維持してください。肩、腕、背中などを一緒に動かして、身体全体で運動をするように心がけてください。前屈み(脊柱が屈曲している)や後ろ屈み(脊柱が伸展している)にならないようにしてください。

F R E E M O T I O N T R I C E P

はじめに:
トライセップ（上腕三頭筋）、バイセップ（上腕二頭筋）は肘関節の安定、過伸展防止、肩関節の安定性を維持する上で重要な筋肉です。トライセップの強化は、より活動的なプッシング動作やスローイング動作を可能にします。**Free Motion Tricep Station** は特に全身を使って安定性を維持している時に行うトライセップの筋力強化を目的としたマシンです。利点としては、

日常生活に適した機能的運動の向上
肘関節を守るための筋力強化
握力の強化
左右独立したアームの動き
姿勢の安定、矯正

1. 準備 （PREPARATION）
左右のハンドルをそれぞれ握ります。
背筋を伸ばして座ります。（1）
2. 基本動作 （MOVEMENT）
開始位置（1）で腹部を内側に引き込むようにします。（腹筋を緊張させます。）
背筋を伸ばした姿勢を維持しながら、ハンドルを自分の方向へ下ろします（2）
肘を肩の方へ曲げながら開始位置まで戻ります。（1） この動作を繰り返します



3. エクササイズのポイント （EXERCISE TIPS）
自分でコントロールできる重量のウェイトで常に正しい姿勢を維持しながら運動をするようにしてください。無理のない可動域で運動を行ってください。運動中は肘が左右にブレないように注意してください。

F R E E　M O T I O N　B I C E P

はじめに:
腕の筋力は日常生活の中でいろいろな場面で使われることが多く、非常に重要です。腕は上肢と上肢に接触している全て身体パーツを継ぐ役目を果たしています。腕の筋力や握力が弱まると全身の筋力は効率よく力を発揮することができません。従って、腕のトレーニングはワークアウトの最後で行うのがよいでしょう。**Free Motion Bicep** でトレーニングを行うと以下のような利点があります。

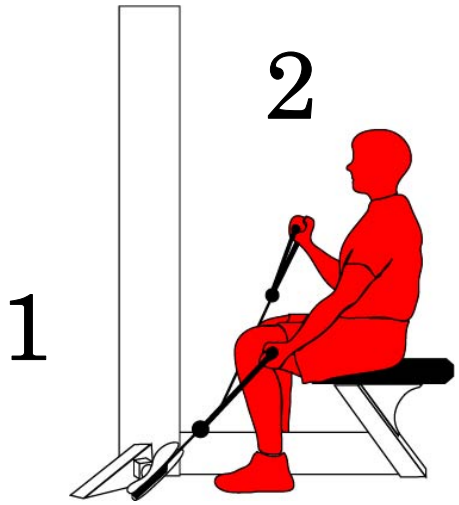
- 握力の強化
- ケガ予防、防止:腕を強化することにより過剰ストレスによる肘のケガ、損傷を防ぐ
- 日常生活に適した機能的運動の向上

1. 準備 （PREPARATION）

- 左右のハンドルをそれぞれ握ります。
- 背筋を伸ばして座ります。（1）

2. 基本動作 （MOVEMENT）

- 開始位置（1）で腹部を内側に引き込むようにします。（腹筋を緊張させます。）
- 肘を曲げながらハンドルを肩に向けてひっぱります。（2）
- ゆっくりとハンドルを下方へ動かし開始位置まで戻ります。この動作を繰り返します。



3. エクササイズのポイント （EXERCISE　TIPS）

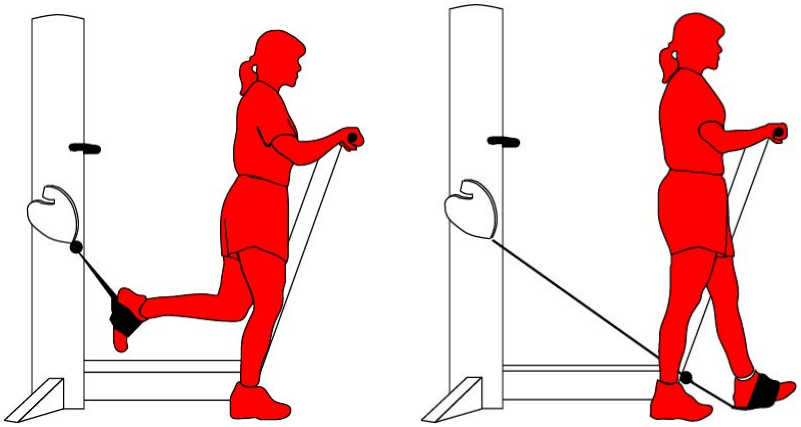
過剰な重さのウェイトを持ち上げたりしないでください。自分でコントロールできないようなウェイトを持ち上げることは非常に危険です。肘は完全に伸ばさないでください。両腕は自然な軌道をとるように運動をしてください。前屈みになったり反ったりしないようにしてください。

F R E E M O T I O N Q U A D

はじめに:
脚部を機能的にトレーニングすることにより、スタンディング、ウォーキング、ランニング、バイクのライディング、階段の昇降などの能力が向上し、側面／前後、プッシュ／プル、旋回／回転運動を行うための筋力強化を行うことができます。これらの能力、筋力はスポーツをやるときだけに発揮されるものではなく、日常生活の中のあらゆる場面で必要なものです。 **Free Motion Quad** は安定性のトレーニングを行うと同時に特に大腿四頭筋の筋力強化を行うことができます。立位にて大腿部の伸展動作を行うことで特にケガをし易い股関節、膝関節、足関節などを守ります。
利点としては、

- 特に股関節や膝関節の前面のトレーニングが可能
- 全身を使う動作が行える（フルボディワークアウト）
- 骨盤周囲の筋力及びコントロールの向上
- スタミナ強化―スタンディング、ウォーキング、ランニング、バイクライディングなど
- バリエーション豊富なトレーニング
- 脚部、体幹、上肢のコーディネーション向上
- 姿勢の安定、矯正
- 各関節を囲む筋の強化によるケガ予防、防止

1. 準備 （PREPARATION）
   - ウェイトスタックを背にして立ち、ケーブルアタッチメントを足先に付けます。（軸足は外側にくるようにしてください。）（1）
   - 背筋を伸ばした姿勢でサポートバーを握ります。（1）
2. 基本動作 （MOVEMENT）
   - 開始位置（1）で腹部を内側に引き込むようにします。（腹筋を緊張させます。）
   - ケーブルアタッチメントを真っ直ぐ前に動かします。（2）
   - 姿勢を整えながら開始位置まで戻ります。（1） この動作を繰り返します



1　　2

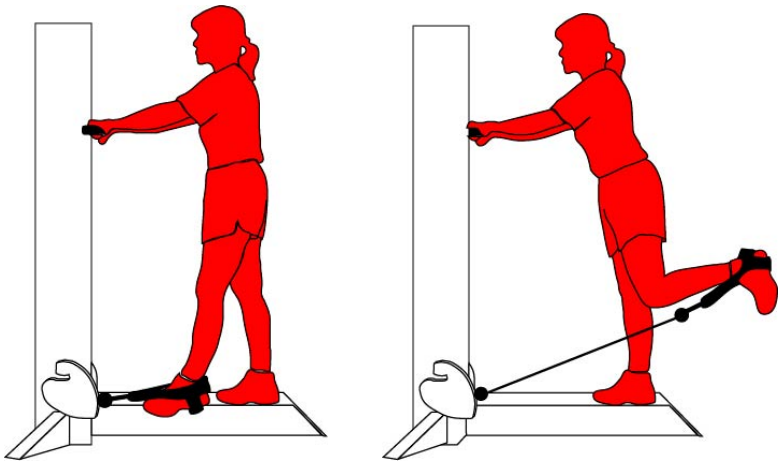
3. エクササイズのポイント （EXERCISE TIPS）
   常に正しい姿勢を維持するようにし脊柱と骨盤は常に真っ直ぐになるようにしてください。安定性の向上を目的とする場合、軸足は少し曲げたままトレーニングを行ってください。大腿部の筋力強化を目的とする場合は、股関節が前後に動かないように注意しながらトレーニングを行ってください。

FREE MOTION HAMSTRING

はじめに:
脚部を機能的にトレーニングすることにより、スタンディング、ウォーキング、ランニング、バイクのライディング、階段の昇降などの能力が向上し、側面／前後、プッシュ／プル、旋回／回転運動を行うための筋力強化を行うことができます。これらの能力、筋力はスポーツをやるときだけに発揮されるものではなく、日常生活の中のあらゆる場面で必要なものです。 **Free Motion hamstring** は安定性のトレーニングを行うと同時に特にハムストリングの筋力強化を行うことができ、ケガをし易い股関節、膝関節、足関節などを守ります。利点としては、

- ハムストリングとその周辺の筋力トレーニングが可能
- 脚部、体幹、上肢のコーディネーション向上
- 全身を使う動作が行える（フルボディワークアウト）
- 骨盤周囲の筋力、及びコントロールの向上
- 各関節部を囲む筋の強化によるケガ予防、防止
- スタミナ強化—スタンディング、ウォーキング、ランニング、バイクライディングなど
- バリエーション豊富なトレーニング

1. 準備 （PREPARATION）
   - ウェイトスタックを正面にして立ち、ケーブルアタッチメントを足先に付けます。（1）
   - 背筋を伸ばした姿勢でクロスバーを握ります。このとき両膝を少しだけ曲げておきます。（1）
2. 基本動作 （MOVEMENT）
   - 開始位置（1）で腹部を内側に引き込むようにします。（腹筋を緊張させます。）
   - 体幹、軸足を安定させながら、膝を曲げてかかとを引き上げます。
   - 筋を緊張（収縮）させたまま開始位置まで戻ります。（1） この動作を繰り返します



1　　2

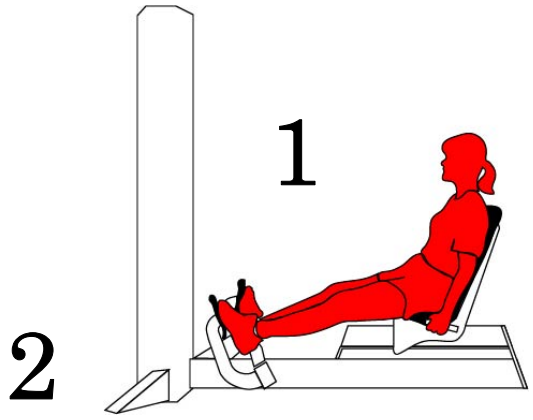
3. エクササイズのポイント （EXERCISE TIPS）
   訓練中は体幹を前後に動かさないでください。クロスバーをしっかり握り、上肢を安定させます。トレーニングの最中は常に両足が真っ直ぐ揃っていることに注意してください。背中を丸めず、正しい姿勢を維持するようにしてください。

F R E E M O T I O N C A L F

はじめに:
筋力トレーニングで大切なことは目的とする筋肉、筋群に負荷をかけることです。動きのあるトレーニングにおいて通常筋にかかる以上の抵抗(負荷)を筋に与えることが必要です。 **Free Motion Calf Station** は様々なパターンでのふくらはぎ筋力のトレーニングを行うことができます。ふくらはぎ筋力の強化により、足関節の強化を促し、歩行、階段の昇降、つま先からの着地等で優れた安定性をもたらします。

- 特にふくらはぎ筋力の強化
- 協調性のとれた足関節—歩行時の衝撃吸収、バネの役目を果たす
- ケガの予防、防止
- スタミナ強化—スタンディング、ウォーキング、ランニング、バイクライディングなど
- 姿勢の安定、矯正
- 左右独立したアームの動き
- 足首の底屈／背屈筋の強化
- 脚部の安定、強化

1. 準備 (PREPARATION)
   - 膝関節の曲げ伸ばし角度の必要に応じてシート位置を決めてください。
   - シートに座ってフットプレートに足を置いてください。(1)
   - トレーニング中は、常に背筋を伸ばした姿勢を維持するようにしてください。
2. 基本動作 (MOVEMENT)
   - 自分でコントロールできる範囲内でつま先を前方へ伸ばします。(2)
   - 足を開始位置まで戻します。この動作を繰り返します



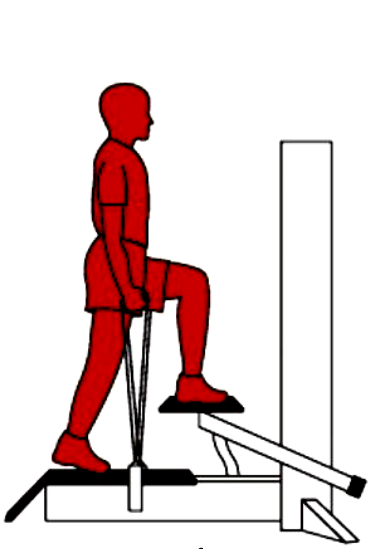
3. エクササイズのポイント (EXERCISE TIPS)
   無理のない可動域で運動を行ってください。フットプレートから足が離れるような急激な動作は避けてください。シートの位置を前方へ移動することで、可動域を広げることができます。膝を動かさないことでより効果の高いふくらはぎの筋力強化が行えます。背中を丸めず、正しい姿勢を維持するようにしてください。

F R E E M O T I O N S T E P

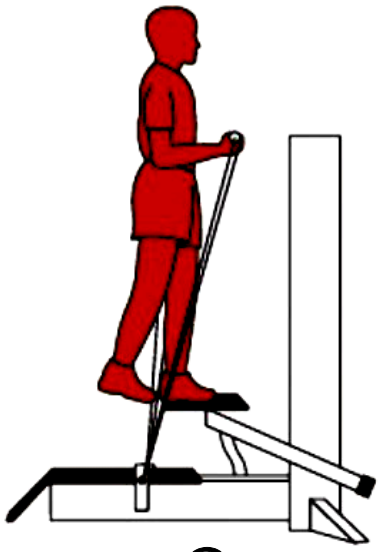
はじめに:
“ステップ動作”は階段の昇降など日常生活でも頻繁に行うものです。正しい姿勢でこれらの動作を行わないと、背中や膝にかなりの負担がかかってしまいます。正しい姿勢でステップ動作を練習し、強化することは日常生活でのあらゆる活動能力を向上させます。 **Free Motion Step** は

- ダンベルやバーベルを使わずにステップ、ランジ動作を行える。
- レンジリミッター機構により全ての年代の人にも使いやすい ― ユーザーフレンドリー
- 日常生活と同じ動作を再現できる
- 体幹を守るための筋群を強化
- 全身を使う動作が行える
- カロリー消費の大きい運動を行える。

1. 準備 （PREPARATION）
   - 片足をステップに乗せます。（1）
   - 背筋を伸ばし、両手でそれぞれのハンドルを握ってください。
2. 基本動作 （MOVEMENT）
   - 背筋を伸ばし腹部を内側に引き込むような姿勢を維持し、膝を真っ直ぐ伸ばしてください。（2）
   - 開始位置まで戻ります。（1） この動作を繰り返します。



1



2

3. エクササイズのポイント （EXERCISE TIPS）
   膝がつま先の内側や外側に向かないようにしてください。膝とつま先は常に真っ直ぐになるようにしてください。
   運動中は常に正しい姿勢を維持するように心がけてください。

FREE MOTION Group Free Motion

はじめに:
ファンクショナルエクササイズとはゴールや必要性にあわせた身体バランス、筋力、協調性の向上を目的としたエクササイズです。身体のバランスをとり、コントロールするためには、必要な情報を自分の脳の中に蓄えておく必要があります。日常生活の多くを椅子に座って過ごすことが多い人は、この能力が低下してしまいます。 **Free Motion Group Free Motion** を使いトレーニングすることにより、身体バランスや協調性などの感覚の受容能力を向上させることができます。インナーマッスル／アウターマッスルへの感覚の受容能力を増すことで人体機能を改善することが可能です。

- 過労によるケガ、災害を防ぐため脳に体幹、胸、肩、両腕、及び、両脚の協調性を学習させる
- 日常生活の必要に応じて骨盤を安定させる方法を腹筋に学習させる。
- 無制限な動きによる柔軟性の向上
- 全身を使う動作が行える
- カロリー消費の大きい運動を行える。
- 様々な運動パターンでの運動が可能
- グループでのケーブルエクササイズを簡単に行える。

1. 準備 （PREPARATION）
   - エクササイズを行いやすい向きでハンドルを握ります。
   - マシンの中央で背筋を伸ばした姿勢を維持します。左右の脚は少し前後させてください。
2. 基本動作 （MOVEMENT）
   - 開始位置で腹部を内側に引き込むようにします。（腹筋を緊張させます。）
   - 背筋を伸ばした姿勢を維持しながら、ハンドルを前方へ押し出します
   - 肘の柔軟性を保ちながら開始位置まで戻ります。この動作を繰り返します。

   注意）このマシンでは自由な形での動作での運動を行うことが出来ます。